

Регулярні силові фітнес-тренування можуть допомогти зменшити втрату чистої м'язової маси. Саме завдяки регулярним заняттям фітнесом можливо попередити збільшення жирової маси тіла пов'язаного з віком, особливо абдомінального жиру, дозволяючи більш ефективно підтримувати чисту масу тіла і зменшуючи ризик виникнення захворювань [3].

Рекомендації. Позитивний вплив аеробного фітнесу виявляється в тонізуванні діяльності центральної нервової системи (ЦНС) за рахунок нервових імпульсів, які виникають в рецепторах, які розташовані в м'язах, суглобах, вестибулярному апараті.

Поліпшуються окислювально відновлювальні процеси, постачання кров'ю головного мозку, що сприяє зниженню стомлення. Внаслідок аеробного фітнесу змінюється взаємодія у вегетативній нервовій системі, яка складається з симпатичного та парасимпатичного відділів. Знижується симпатичний (активізуючий) вплив на ряд систем організму, в першу чергу на серцево-судинну систему та переважає тонус парасимпатичної системи (стабілізуючий вплив), що виражається в зменшенні частоти серцевих скорочень у стані спокою, частоти дихання, артеріального тиску.

Література

1. Рогаль І.В., Васькевич СС, Особливості занять з фізичного виховання у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;7(115)19:24-27.
2. Сальникова С.В. Динаміка змін компонентного складу маси тіла жінок 37-49 років під впливом занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Вип. 30, 2018. С. 95-100.
3. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця-Житомир. 2017;4:226-231. ISSN 2071-5285.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО

Войтенко Сергій, Войтенко Діана

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського кафедра теорії і методики спорту,
voytenkosm@ukr.net*

Постановка проблеми. Ми висунули припущення, що «володіння складною технікою фізичних вправ за постійно змінених зовнішніх умов

(скажімо, під час спортивних ігор) є прикладом взаємодії з безперервними перебудовами організму та навколишнього середовища» [2].

Під час спортивних ігор студенти у великій кількості виконують різноманітні технічні прийоми та дії, які вимагають хорошої фізичної підготовленості, та високий рівень розвитку важливих рухових якостей і навичок [1, 3]. Вимоги, якими ми керувалися при виконанні різноманітних вправ з м'ячем, включаючи елементи спортивних ігор, були призначені для студентів ЗВО різних спеціальностей.

Обговорення. На початку опитування студенти показали свій інтерес до різних видів спорту. За опрацьованими анкетами вони були розподілені на три групи (перша – бажають займатися спортивними ігри, друга – передбачають інші види спорту і третя – взагалі не бажають займатися спортом). За результатами статистичної обробки, складено варіативний ряд, визначено середні значення експертної оцінки та стандартні відхилення. Отримані дані дозволили визначити нормативні вимоги до студентів усіх курсів.

Результати комплексних досліджень свідчать про рівень прояву фізичних і психічних якостей у студентів першої групи значно вищий ніж у другій та особливо у третій групі. Проведений кореляційний аналіз показав високий зв'язок між результатами вправ з м'ячем у елементах спортивних іграх, та за показниками комплексних оцінок.

Рекомендації. На підставі вищевикладеного ми прийшли до висновку, що спортивні ігри можуть слугувати не тільки засобом оцінки підготовленості студентів ЗВО, але й ефективним засобом розвитку спеціальних якостей і навичок в процесі навчальних занять фізичного виховання.

Література

1. Войтенко С. Льовкін В. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. Том 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С.24–25.
2. Войтенко СМ. Дослідження тестів контролю технічної підготовленості юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С. 53–57.
3. Годик МА, Скородумова АИ. Комплексный контроль в спортивный играх. М. : Советский спорт, 2010. 336 с.
4. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.